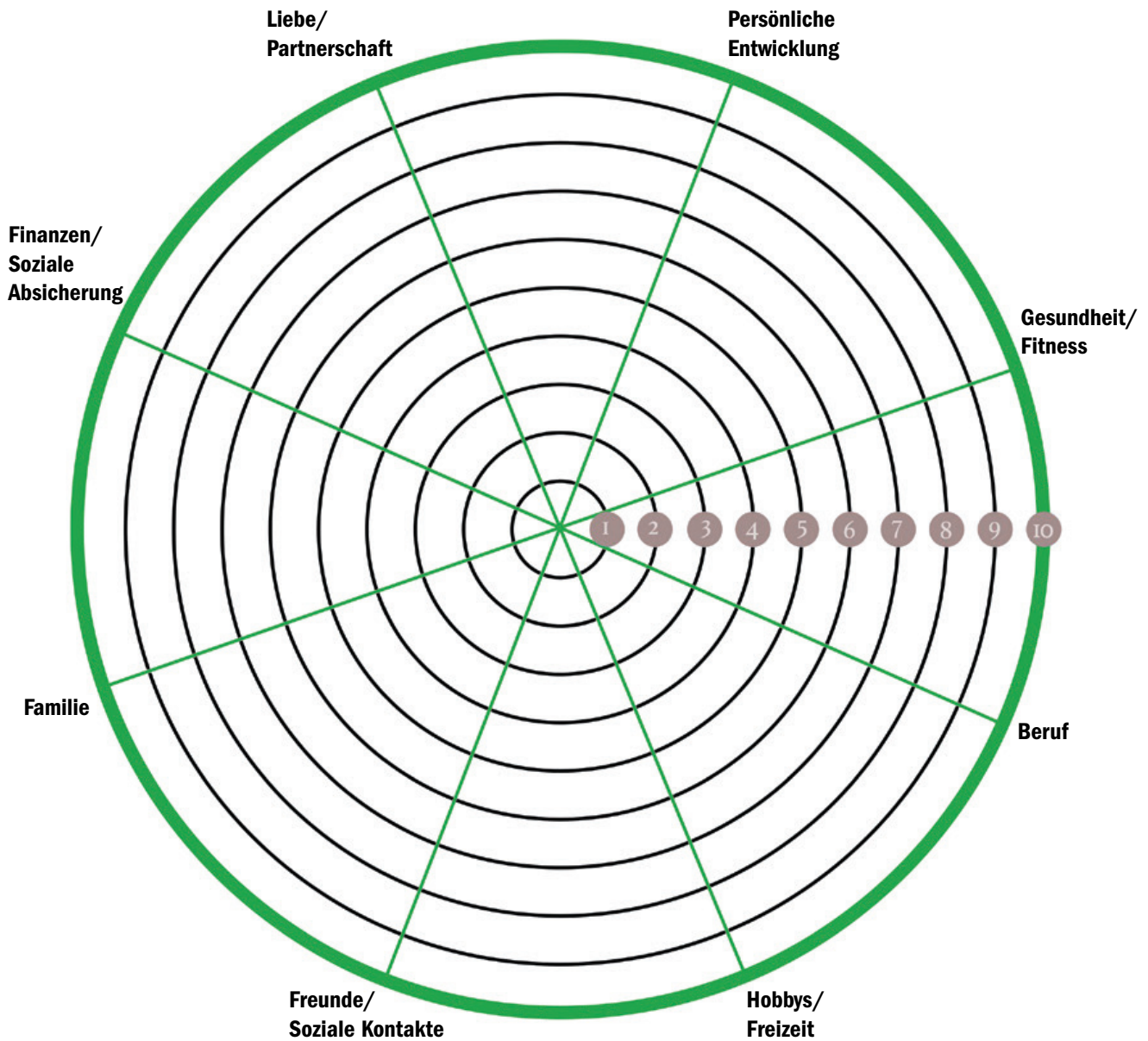


## Glücksprofil zum Ausfüllen



### So geht es

Machen Sie in jedem «Kuchenstück» des Glücksprofils bei einer Zahl ein Kreuz. Setzen Sie Ihr Kreuz bei zehn, bedeutet das «Ich fühle mich glücklich in diesem Bereich, alles läuft rund». Setzen Sie Ihr Kreuz bei null, steht das für «In diesem Bereich erlebe ich gerade viel Frust und Ärger».

Meistens stehen wir irgendwo dazwischen. Hilfreich ist, nicht lange darüber nachzudenken, sondern die Kreuze «aus dem Bauch heraus» zu setzen und am Schluss mit einer Linie zu verbinden.

Sie können die Bezeichnungen der einzelnen Abschnitte auch ändern und sie Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen. Einige Begriffe als Beispiel: soziales Engagement, Sinnlichkeit, Humor, Spiritualität oder Weiterbildung.